

2月前半 原店 レッスンスケジュール

2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	
対面 9:30 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	対面 9:30 ヒップアップ ★★★ yuka	8:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	対面 8:30 骨盤調律 ★★ さくら	定休日	対面 9:30 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	対面 9:30 ハタヨガ ★★ SAYA	対面 9:30 ピラティス ★★ yuka	対面 常温 9:30 骨盤インナータイ エット ★★★ hyuga	8:30 スローフロー ★★★ live grace	対面 8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	定休日	9:30 アロマリラックス ★★ live marina	9:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	9:30 アロママテュー ション ★★ live アスカ	
対面 11:30 月礼拝 ★★ さくら	対面 11:30 ピラティス ★★ yuka	対面 10:30 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	対面 10:30 月礼拝 ★★ さくら	完全予約制による パーソナル ヨガクラス  定休日に 受付中です★	対面 11:30 アロマリラックス ★★ さくら	対面 11:30 疲労回復 ★★ SAYA	対面 11:30 開脚ストレッチ ★★ yuka	対面 11:30 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 10:30 太陽礼拝ダウン ドック ★★ shige	対面 10:30 季節のくつろぎ ★ grace	定休日に 受付中です★	11:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 11:30 アンチエイジング ★★ ERI	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ 由起	
13:30 むくみ解消 ★★ live saori	13:30 ハタヨガ ★★★ live あすみ	骨盤調律 ★★ hyuga	対面 12:30 肩こり解消 ★★ live 由起	ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス	13:30 デトックス ★★ live 由起	対面 13:30 太陽礼拝ダウン ドック ★★ shige	13:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ	13:30 むくみ解消 ★★ live saori	対面 12:30 くびれ美人 ★★★ ayaka	対面 12:30 ハタヨガ ★★★ live saori	ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス	対面 13:30 セミパーソナル 13:30 ハタヨガ ★★ saori	対面 13:30 午後のリラク ス ★★ ERI	対面 13:30 肩こり解消 ★★ 由起	
19:00 疲労回復 ★★ live Narumi	対面 19:00 姿勢改善 ★★ grace	からだほぐし ★★ hyuga	開脚ストレッチ ★★ live 由起	スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス  オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 17:00 アンチエイジング ★★ ERI	対面 19:00 ストレスリリース ★★★ live ayaka	対面 19:00 プラーナヤマ ★ ERI	対面 19:00 骨盤調律 ★★ さくら	対面 19:00 リラク ス ★★ さくら	対面 14:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 14:30 アロマリラックス ★★ live saori	スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス  オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 むくみ解消 ★★ saori	対面 19:00 ぽっこりお腹 解消 ★★★ さくら	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI
21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	対面 21:00 季節のくつろぎ ★ grace				21:00 肩こり解消 ★★ live ayaka	21:00 ピラティス ★★ live SATOMI	対面 21:00 月礼拝 ★★ さくら	対面 21:00 骨盤調律 ★★ さくら				21:00 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	対面 21:00 アロマリラックス ★★ さくら	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	

～ アクティブ度 ～

弱い ★  
↓ ★★  
強い ★★★  
★★★★

※動きの速さや量に比例します

～ レッスン種類 ～

リラクセス系  
アクティブ系  
調整系  
エクササイズ系  
美容系

2月後半 原店 レッスンスケジュール

2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	2/29
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原
メンテナンスDAY	対面 8:30 美コア ★★★ grace	対面 8:30 月礼拝 ★★ さくら	定休日	9:30 ハタヨガ ★★ live marina	対面 9:30 季節のくつろぎ ★ grace	9:30 ハタヨガ ★★ live marina	対面 9:30 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	対面 8:30 スローフロー ★★★ grace	定休日	対面 9:30 ぼっこりお腹解消 ★★★ さくら	対面 9:30 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	対面 9:30 疲労回復 ★★ あすみ
	対面 10:30 季節のくつろぎ ★ grace	対面 10:30 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	完全予約制による パーソナル ヨガクラス  定休日に 受付中です★	対面 11:30 からだほぐし ★★ hyuga	対面 11:30 スローフロー ★★★ grace	対面 11:30 やさしいフロー ★★★ 由起	対面 11:30 月礼拝 ★★ さくら	対面 10:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 10:30 季節のくつろぎ ★ grace	完全予約制による パーソナル ヨガクラス  定休日に 受付中です★	対面 11:30 背盤インナータイ エット ★★★ hyuga	対面 11:30 アンチエイジング ★★ ERI	対面 11:30 姿勢改善 ★★ あすみ
	12:30 むくみ解消 ★★ live hyuga	対面 12:30 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス	対面 13:30 初めての背盤タイ エット ★★ hyuga	対面 13:30 疲労回復 ★★ live あすみ	対面 13:30 筋膜リリース ★★ 由起	13:30 陰ヨガ ★ live SATOMI	対面 12:30 ぼっこりお腹解消 ★★★ さくら	対面 12:30 アロマメディー ション ★★ miwa	ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス	対面 13:30 からだほぐし ★★ hyuga	対面 13:30 メンテナンスヨガ ★★ ERI	13:30 陰ヨガ ★ live 由起
	14:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	14:30 筋膜リリース ★★ live 由起	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス  オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 17:00 フラワーヤマ ★ ERI	対面 17:00 フラワーヤマ ★ ERI	対面 19:00 ヨガプラクティス ★★★ ERI	対面 21:00 アロマリラククス ★★ さくら	対面 14:30 骨盤調律 ★★ さくら	対面 21:00 アロマリンパ ★ miwa	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス  オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 ヒップアップ ★★★ saori	対面 19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	対面 19:00 骨盤調律 ★★ さくら
				対面 19:00 骨盤調律 ★★ さくら	対面 19:00 ヨガプラクティス ★★★ ERI	対面 19:00 からだほぐし ★★ hyuga	対面 21:00 アロマリラククス ★★ さくら				対面 21:00 むくみ解消 ★★ saori	対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	対面 21:00 アロマリラククス ★★ さくら

～ アクティブ度 ～

弱い ★  
↓ ★★  
強い ★★★  
★★★★

※動きの速さや量に比例します

～ レッスン種類 ～

リラククス系  
アクティブ系  
調整系  
エクササイズ系  
美容系